

DAFTAR PUSTAKA

1. Sapti M. Sejarah Karate Indonesia. Kemampuan Koneksi (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi) 2019.
2. Zerizghy MG, Perkembangan Karate Di Indonesia . Jakarta. 2011.
3. Wulandari RT, Widyastuti N, Ardiaria M. Perbedaan Pemberian Pisang Raja Dan Pisang Ambon Terhadap VO₂max Pada Remaja Sekolah Sepak Bola. J Nutr Coll. 2018
4. Pane ER. Uji Aktivitas Senyawa Antioksidan dari Ekstrak Metanol Kulit Pisang Raja (*Musa paradisiaca Sapientum*). J Kim Val. 2013.
5. Kumairoh S. Pengaruh Pemberian Pisang (*Musa paradisiaca*) Terhadap Kelelahan Otot Anaerob pada Atlet Sepak Takraw. J Nutr Coll Diponegoro Univ. 2014
6. Syamsul V, Iwan A, Rifqi M. Peranan Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (*Cardiorespiratory Endurance*) Atlet Karate. Kota Bandung. 2019.
7. Angga Pramata. Kemampuan, VO₂max, Kesehatan Pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo.
8. Suryono. Sepakbola MA. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo₂. 2016;(December):237–49.
9. Nur Hikmah. Pengembangan Model Latihan Kelincahan Untuk Karateka Junior. 2020
10. Utari R. Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tekanan Darah Sistolik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK UMY. 2017
11. Izzaty RE, Astuti B, Cholimah N. Hubungan Pola Konsumsi Sayur dengan Kebugaran Fisik. 951–952. 1967
12. Rachman T.. Angew Chemie Int Ed 6(11), 951–952. 2018
13. Suhendra MRP. Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Pemain Futsal SMA Negeri 15 Makassar. Artik Ilm Univ Negeri Makassar [Internet]. 2019

14. Yunitaningrum W. Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO_2 Max) Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Cabang Olahraga Sepak Takraw Kalimantan Barat 2014. *J Visi Ilmu Pendidik*. 2015
15. Onainor ER. Pengertian Pisang Raja. 2019
16. Alfarisi R, Karhiwikarta W, Hermawan D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Dunia Kesmas*. 2013
17. Pertiwi CTJ. Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah
18. Arifki HH, Barliana MI. Karakteristik dan Manfaat Tumbuhan Pisang Di Indonesia : Review Artikel. *J Farmaka*. 2018;16(3):196–203.
19. Valentine, Sutedja AM, Marsono Y. Pengaruh konsentrasi Na-CMC (Natrium-Carboxymethyl Cellulose) terhadap karakteristik cookies tepung pisang kepok putih (*Musa paradisiaca* L.) pregelatinasi. *J Agroteknologi*. 2015
20. Suherman. Pengaruh Pemberian Pisang Raja Terhadap VO_2 Max Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler Nuradhilah Gowa. *The Effect Of Giving King Bananas On VO_2 Max Toward Futsal Players Extracurricular Of Nurfadhillah Gowa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, F. Karya Akhir Mhs. 2021
21. Kumairoh S. Terhadap Kelelahan Otot Anaerob. *J Nutr Coll Diponegoro Univ*. 2014
22. Kasrina Q, Zulaikha A. Pisang buah (*Musa spp*): keragaman dan etnobotaninya pada masyarakat di desa Sri Kuncoro Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah. *Pros Semirata FMIPA Univ Lampung*. 2020
23. Anggerika NNY, Hakim A, Baculu EPH. Analisis Kandungan Serat dan Vitamin C Serta Uji Organoleptik Es Krim Berbasis Limbah Kulit Pisang Raja (*Musa Paradisiaca* Var Raja) *Analysis of Fiber Content And Vitamin C as well as Test Organoleptic Ice Cream Based Waste Banana King Skin (Moses Parad. Sains, J Kolaboratif*. 2022
24. Suryalita. Review Beraneka Ragam Jenis Pisang dan Manfaatnya. *Pros Semin Nas Biodiversitas Indones*

25. Ningsih. Pengertian Mengenai Food Recall 24 Jam. 2002;(1988):
26. Syahputra Y. Kontribusi Panjang Tungkai Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate. Univ Pendidik Indones. 2015
27. Faridi A, Setiawati Rahayu N, Werdhasari A, Kesehatan Bandara Bungo Jambi K, Kesehatan KR. Karakteristik, Aktifitas Fisik dan Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Lansia di Panti Tresna Werdha. Media Gizi Pangan. 2020
28. Nilawati I, Amin N, Fadly S, Wicaksono A, Keolahragaan I, Kesehatan F. Hubungan Status Gizi Dengan Vo2 Maks Atlet Bola Basket. 2021
29. Lee C-L. Effects of Cigarette Smoking on Exercise Performance and Heart Rate Variability in College Students. Sport Exerc Res. 2013
30. Windiar DB. Kontribusi Konsumsi Rokok Aktif Terhadap Daya Tahan Aerobik (Studi pada Mahasiswa Penkesrek Angkatan 2013). J Kesehat Olahraga [Internet]. 2014
31. Muthmainnah I, AB I, Prabowo S. Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO₂Max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. J Kesehat Masy Mulawarman. 2019
32. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal [Internet]. Prosiding. 2012.
33. Purnomo E. Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. JSES J Sport Exerc Sci. 2019
34. Widya A, Pratama P, Rismayanthi C, Kesehatan P, Rekreasi D, Uny F. Hubungan Status Hidrasi Dengan Vo 2 Max Pada Atlet Sepak Bola. 2017
35. Adelia K, Komala R, Muharramah A, Nur R, Ayu S. Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Nilai VO₂max Pada Karyawan Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2021 (*Correlation between Nutritional Status and Physical Activity Vo₂max at Employess of Aisyah University of Pringsewu in 2022*)
36. Cahyono ID, Agustina T, Basuki SW, Hernawan B. Hubungan Antara Status Gizi

Dan Kebiasaan Berolahraga Dengan Nilai Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Pada Siswa Laki - Laki SMP Negeri Di Temanggung Selama Pandemi Covid-19. *Herb-Medicine J.* 2021.

37. Latifah NN, Margawati A, Rahadiyanti A. Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *J Keolahragaan.* 2019.
38. Ambardini RL. Faktor Genetik, Trainability, dan Performa Olahraga: Kajian Genetika Olahraga. "Peran Olahraga Dalam Era Global." 2015.
39. Pieter M, Kushartanti BMW. Pengaruh air mineral, air berglukosa mineral, susu coklat terhadap hidrasi dan kadar glukosa darah. *J Pedagog Olahraga dan Kesehatan.* 2022.